

AKTIVITAS FISIK



AKTIVITAS FISIK UNTUK PENDERITA DIABETES



Aktivitas fisik:
Gerakan tubuh yang dialakukan berulang yang menghasilkan peningkatan pemakaian energi lebih dari energi saat istirahat.

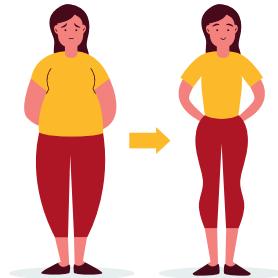


Latihan Fisik:
aktivitas fisik yang dilakukan secara sistematis dan terencana.

TUJUAN AKTIVITAS FISIK



memperbaiki metabolisme



menurunkan berat badan



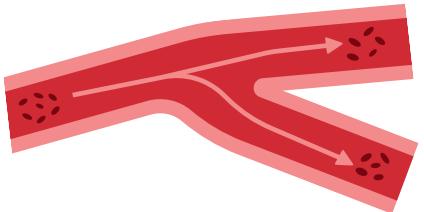
menjaga kebugaran tubuh

membantu mengontrol gula darah



meningkatkan kepekaan hormon insulin

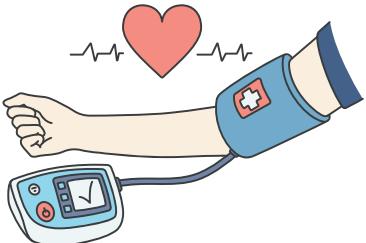
TUJUAN AKTIVITAS FISIK



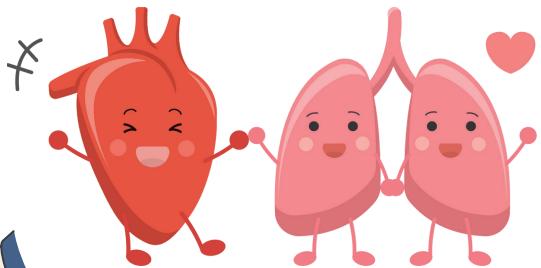
melancarkan
peredaran darah



meningkatkan semangat
perasaan bahagia



mengontrol tekanan
darah dan lemak
darah



meningkatkan
fungsi jantung dan
paru



meningkatkan
kelenturan dan
kekuatan otot

JENIS AKTIVITAS FISIK



Aerobik



kelenturan



ketahanan

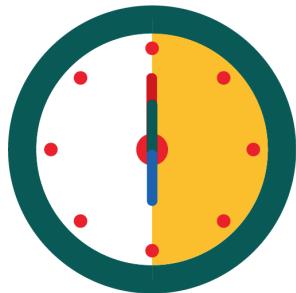
PRINSIP AKTIVITAS FISIK



Frekuensi



Intensitas



Waktu



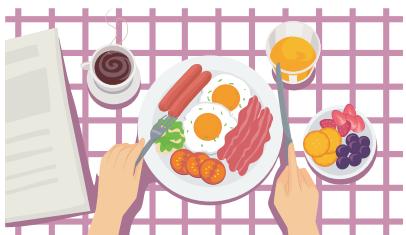
Tipe

PRINSIP AKTIVITAS FISIK

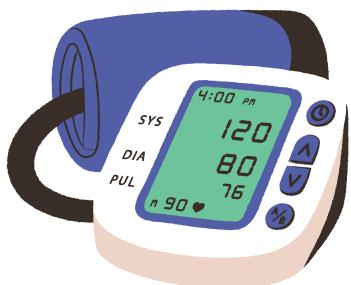


HAL YANG PERLU DIPERHATIKAN

Sebelum Latihan:



Makan Terlebih
dahulu



Cek Tekanan
Darah



Injeksi Insulin



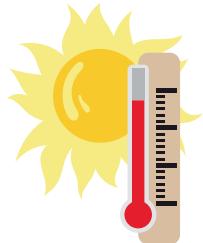
Cek Gula Darah

HAL YANG PERLU DIPERHATIKAN

Selama Latihan



minum air putih



hindari panas matahari
berlebih



Jaga kebersihan



lakukan pemanasan
dan pendinginan



gunakan alas kaki